

<<成年人体育锻炼与健康>>

图书基本信息

书名：<<成年人体育锻炼与健康>>

13位ISBN编号：9787564505936

10位ISBN编号：7564505931

出版时间：2012-4

出版时间：房淑珍 郑州大学出版社 (2012-04出版)

作者：房淑珍

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<成年人体育锻炼与健康>>

### 内容概要

《成年人体育锻炼与健康》从健康和现代生活方式理论入手，分析成年人的体育锻炼和健康现状，努力找寻影响成年人体育锻炼的因素及解决对策，提出成年人锻炼的原则、方法和注意事项，列举不同项目及不同成年人群的健身运动处方，推荐了一种最简便易行的运动项目，为需求锻炼者提供了较强的理论参考和实践指导。

本书也可作为社会体育指导员的参考用书。

愿本书能成为成年朋友的良师益友，以及不同单位、社会团体、城镇社区开展体育锻炼的好帮手！

## <<成年人体育锻炼与健康>>

### 书籍目录

第一章 健康概述 第一节 健康 第二节 亚健康第二章 现代人的生活方式 第一节 生活方式的概念及影响因素 第二节 生活方式的构成要素 第三节 现代生活方式中的健康隐患 第四节 体育锻炼与生活方式第三章 成年人的体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼与健康 第二节 成年人的健康现状 第三节 成年人体育锻炼现状第四章 影响成年人体育锻炼的因素及解决对策 第一节 影响锻炼因素分析 第二节 解决对策第五章 成年人如何科学锻炼 第一节 体育锻炼原则 第二节 体育锻炼方法 第三节 体育锻炼项目的选择 第四节 体育锻炼应注意的问题 第五节 成年人锻炼的误区 第六节 成年人常见运动损伤的预防及处理第六章 成年人的运动处方 第一节 运动处方概述 第二节 运动处方的制定和实施 第三节 不同运动项目的运动处方 第四节 特殊人群的运动处方第七章 一种最简便、易行的锻炼项目——行走运动 第一节 科学行走的方法 第二节 行走的作用 第三节 行走减肥的方法 第四节 行走应注意的问题附录 附录1 中华人民共和国体育法 附录2 中国成年人体质测定标准 附录3 全民健身条例 附录4 社会体育指导员技术等级制度 附录5 社会体育指导员国家职业标准 附录6 健步运动标准 附录7 徒步走完全手册 附录8 本书涉及的计量单位及其换算参考文献

## <<成年人体育锻炼与健康>>

### 编辑推荐

房淑珍编著的《成年人体育锻炼与健康》从健康和现代生活方式理论入手，分析成年人的体育锻炼和健康现状，努力找寻影响成年人体育锻炼的因素及解决对策，提出成年人锻炼的原则、方法和注意事项，列举不同项目及不同成年人群的健身运动处方，推荐了一种最简便易行的运动项目，为需求锻炼者提供了较强的理论参考和实践指导。

本书也可作为社会体育指导员的参考用书。

愿本书能成为成年朋友的良师益友，以及不同单位、社会团体、城镇社区开展体育锻炼的好帮手！

<<成年人体育锻炼与健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>